

TETİKLEYİCİ AĞAÇ

Kendinizi tetiklenmiş hissetmenize yol açan durumu tanımlayın.

1.

Vücudunuzda hangi fiziksel hisleri fark ettiniz?

2.

O anki düşünceleriniz nelerdi?

3.

Bu deneyim sırasında duygusal olarak nasıl hissettiniz?

4.

O anda kendinizi neye ihtiyaç duyarken buldunuz?

Hangi hususlar sizin kontrolünüzdeydi ve hangileri değildi?

5.

6.

Kendinizi sakinleştirmek için ne gibi önlemler aldınız?

7.

Kendiniz, başkaları veya dünya hakkında altta yatan hangi inançlar bu tetikleyiciyi etkiliyor olabilir?

8.

TETİKLEYİCİ AĞAÇ

1. Kendinizi tetiklenmiş hissetmenize yol açan durumu tanımlayın.

2. Vücudunuzda hangi fiziksel hisleri fark ettiniz?

3. Anlık düşünceleriniz nelerdi?

4. Bu deneyim sırasında duygusal olarak nasıl hissettiniz?

5. Hangi konular sizin kontrolünüzdeydi ve hangileri değildi?

6. O anda kendinizi neye ihtiyaç duyarken buldunuz?

7. Kendinizi sakinleştirmek için ne gibi önlemler aldınız?

8. Kendiniz, başkaları veya dünya hakkında altta yatan hangi inançlar bu tetikleyiciyi etkiliyor olabilir?

8.

TETİKLEYİCİ AĞAÇ

Kendinizi tetiklenmiş hissetmenize neden olan durumu açıklayın.

1.

Vücudunuzda hangi fiziksel hisleri fark ettiniz?

2.

İlk düşünceleriniz nelerdi?

3.

Hangi hususlar sizin kontrolünüzdeydi ve hangileri değildi?

4.

O anda kendinizi neye ihtiyaç duyarken buldunuz?

Kendinizi sakinleştirmek için ne gibi önlemler aldınız?

5.

6.

Kendinizi sakinleştirmek için ne gibi önlemler aldınız?

7.

Kendiniz, başkaları veya dünya hakkında altta yatan hangi inançlar bu tetikleyiciyi etkiliyor olabilir?

8.

